

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), kielbasa szynkowa wieprz. 60g(6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), papryka 100g, herbata czarna 220ml
Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza gryczana gotowana 200g (1), gulasz węgierski z ogórkiem kiszonym i kielbasa zwyczajną, papryką, pieczarkami, marchewką, cebulą 200g (1,6,10), kompot z truskawkowy 220ml
Podwieczorek: banan 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka tuńczyka, ryżu, kukurydzy 120g (3,4,10), pomidor 100g, herbata leśna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml (7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]

Śniadanie: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), kielbasa szynkowa wieprz. 60g(6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), papryka 100g, herbata czarna b/c 220ml
II Śniadanie: kefir naturalny 150ml (7)
Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza gryczana gotowana 200g (1), gulasz węgierski z ogórkiem kiszonym i kielbasa zwyczajną, papryką, pieczarkami, marchewką, cebulą 200g (1,6,10), kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka tuńczyka, ryżu, kukurydzy 120g (3,4,10), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1) polędwica miodowa drobiowa 40g (7), pomidor 50g, herbata leśna b/c 220ml

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]

Śniadanie: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), kielbasa szynkowa wieprz. 60g(6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzęp. 30g 3 liście
II Śniadanie: kefir naturalny 150ml (7)
Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), gulasz wieprzowy 180g (1), marchewka starta sparzona 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml
Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4,7), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1) polędwica miodowa drobiowa 40g (7), pomidor 50g, herbata leśna b/c 220ml

DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), masło tł.82% 15g (7), kielbasa szynkowa wieprz. 60g(6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata czarna 220ml, sałata strzęp. 30g 3 liście
Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), gulasz wieprzowy 180g (1), marchewka starta sparzona 130g, kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: banan 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4,7), pomidor 100g, herbata leśna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), masło tł.82% 15g (7), kielbasa szynkowa wieprz. 100g(6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata czarna 220ml, sałata strzęp. 30g 3 liście
Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), gulasz wieprzowy 180g (1), marchewka starta sparzona 130g, kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: banan 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4,7), pomidor 100g, herbata leśna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400ml (1), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), margaryna roślinna 80% 10g, kielbasa szynkowa wieprz. 60g(6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, sałata strzęp. 30g 3 liście
Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), gulasz wieprzowy 180g (1), marchewka starta sparzona 130g, kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: banan 1 szt.
Kolacja: margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka z tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4,7), pomidor 100g, herbata leśna 220ml
Posilek dodatkowy: mus bananowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [1/WE]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), dżem wiśniowy 50g 2 szt., serek tartare ziołowy 40g 2 szt. (7), herbata czarna 220ml, papryka
Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza gryczana got. 200g (1), gulasz węgierski z ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną, papryką, pieczarkami, marchewką, cebulą 200g (1,6), kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: banan 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), sałatka tuńczyka, ryżu, kukurydzy 120g (3,4,10), pomidor 100g, herbata leśna 220ml,
Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 12.08.2024r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2418.3	Wartość energetyczna [kcal]	2255.9
Wartość energetyczna [kJ]	10172.9	Wartość energetyczna [kJ]	9465.3
Białko [g]	99.4	Białko [g]	89.2
Tłuszcz [g]	74	Tłuszcz [g]	89.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.4
Węglowodany ogółem [g]	350.88	Węglowodany ogółem [g]	283.56
Cukry [g]	65.84	Cukry [g]	61.76
Błonnik pokarmowy [g]	24.86	Błonnik pokarmowy [g]	20.83
Sól [g]	5.24	Sól [g]	4.06
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
		parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1915.6	Wartość energetyczna [kcal]	2505.8
Wartość energetyczna [kJ]	8044.5	Wartość energetyczna [kJ]	10507.3
Białko [g]	82	Białko [g]	111.2
Tłuszcz [g]	70	Tłuszcz [g]	105.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.4
Węglowodany ogółem [g]	248.52	Węglowodany ogółem [g]	287.15
Cukry [g]	41.82	Cukry [g]	61.85
Błonnik pokarmowy [g]	18.65	Błonnik pokarmowy [g]	20.43
Sól [g]	5.37	Sól [g]	5.26
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
		parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2148.2	Wartość energetyczna [kcal]	2067
Wartość energetyczna [kJ]	9007.1	Wartość energetyczna [kJ]	8681.9
Białko [g]	89.5	Białko [g]	80.5
Tłuszcz [g]	90.1	Tłuszcz [g]	73.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.9
Węglowodany ogółem [g]	255.04	Węglowodany ogółem [g]	281.96
Cukry [g]	38.17	Cukry [g]	52.1
Błonnik pokarmowy [g]	20.43	Błonnik pokarmowy [g]	22.19
Sól [g]	4.1	Sól [g]	4.11
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2293.6
		Wartość energetyczna [kJ]	9664.3
		Białko [g]	86.1
		Tłuszcz [g]	55.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.4
		Węglowodany ogółem [g]	375.18
		Cukry [g]	84.88
		Błonnik pokarmowy [g]	27.66
		Sól [g]	3.08

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczycę, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

b/c – bez cukru

Legenda alergenów w nawiasach ():

1. Gluten. 2. Skorupiaki i produkty pochodne. 3. Jaja i produkty pochodne. 4. Ryby i produkty pochodne. 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne. 6. Soja i produkty pochodne. 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą). 8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca. 9. Seler i produkty pochodne. 10. Gorczyca i produkty pochodne. 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne. 12. Dwutlenek siarki i siarczyny. 13. Łubin i produkty pochodne. 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Działu Żywności

Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywności

*Szczegółowa LEGENDA SUBSTANCJI LUB PRODUKTÓW
POWODUJĄCYCH ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI*

ZAŁĄCZNIK I

*ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE
NIETOLERANCJI*

1. *Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:*
 - a) *syropów glukozy na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);*
 - b) *maltodekstryn na bazie pszenicy (1);*
 - c) *syropów glukozy na bazie jęczmienia;*
 - d) *zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;*
2. *Skorupiaki i produkty pochodne;*
3. *Jaja i produkty pochodne;*
4. *Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:*
 - a) *żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;*
 - b) *żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;*
5. *Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;*
6. *Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:*
 - a) *całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);*
 - b) *mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D -alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;*
 - c) *fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;*
 - d) *estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;*
7. *Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:*
 - a) *serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,*
 - b) *laktitolu;*
8. *Orzechy, tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkowca (Anacardium occidentale), orzeszki pekan (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), pistacje/orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;*
9. *Seler i produkty pochodne;*
10. *Gorczyca i produkty pochodne;*
11. *Nasiona sezamu i produkty pochodne;*
12. *Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;*
13. *Łubin i produkty pochodne;*
14. *Mięczaki i produkty pochodne.*
 - 1) *Oraz produkty pochodne, o ile obróbka, jakiej je poddano, najprawdopodobniej nie wpływa na zwiększenie alergenicności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstał.*